TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Tối thắng của Tứ Vô lượng tâm

ISSN: 2734-9195 15:09 14/08/2025

Thanh lọc tâm ý bằng giới hạnh, quán chiếu trí tuệ để đoạn tận năm triền cái. Rải từ, bi, hỷ, xả theo muôn phương, liên hệ viễn ly, ly tham, đoạn diệt. Điều hướng tâm xả bỏ, giữ chính niệm, không để đồng nhất bất kì cảnh giới nào thành cứu cánh.

Phần I. Trích kinh Tương ưng bộ, Chương VI. Phẩm tổng nhiếp các chi, Phẩm: Từ

Sa-môn Gotama có thuyết pháp như sau cho các đệ tử:

"Hãy đến, này các Tỷ-kheo, sau khi đoạn tận năm triền cái, những pháp làm uế nhiễm tâm, làm yếu ớt trí tuệ, hãy trú, biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ; cũng vậy, với phương thứ hai; cũng vậy, với phương thứ ba; cũng vậy, với phương thứ tư. Như vậy, cùng khắp thế giới, trên dưới bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú, biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại vô biên, không hận, không sân... với tâm câu hữu với bi... với tâm câu hữu với hỷ... với tâm câu hữu với xả; cũng vậy, với phương thứ hai; cũng vậy, với phương thứ ba; cũng vậy, với phương thứ tư. Như vậy, cùng khắp thế giới, trên dưới bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú, biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại vô biên, không hận, không sân"

Nhưng cái gì là đặc thù, cái gì là thù thắng, cái gì là sai biệt giữa Sa-môn Gotama và các vị tu sĩ ngoại đạo, tức là về thuyết pháp hay về giáo giới?



Ảnh minh họa thiết kế bởi AI - Tạp chí Nghiên cứu Phật học

"Từ tâm giải thoát tu tập như thế nào? Thú hướng như thế nào? Tối thắng như thế nào ? Quả như thế nào? Cứu cánh như thế nào? Bi tâm giải thoát tu tập như thế nào? Thú hướng như thế nào? Tối thắng như thế nào? Quả như thế nào? Cứu cánh như thế nào? Hỷ tâm giải thoát... xả tâm giải thoát tu tập như thế nào? Thú hướng như thế nào? Tối thắng như thế nào? Quả như thế nào? Cứu cánh như thế nào?

Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với từ... tu tập xả giác chi câu hữu với từ, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng ghê tởm đối với pháp không ghê tởm", vị ấy trú ở đây với tưởng ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng không ghê tởm đối với pháp ghê tởm", vị ấy trú ở đây với tưởng không ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng ghê tởm đối với pháp không ghê tởm và pháp ghê tởm", vị ấy trú ở đây với tưởng ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng không ghê tởm đối với pháp ghê tởm và pháp không ghê tởm", vị ấy trú ở đây với tưởng không ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: "Từ bỏ cả hai không ghê tởm và ghê tởm, ta sẽ trú xả, chính niệm tỉnh giác", vị ấy trú ở đây với xả, chính niệm tỉnh giác, hay đạt đến giải thoát được gọi là thanh tịnh, vị ấy an trú.

Và này các Tỷ-kheo, bi tâm giải thoát tu tập như thế nào? Thú hướng như thế nào? Tối thắng như thế nào? Quả như thế nào? Cứu cánh như thế nào? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với bi... tu tập xả giác chi câu hữu với bi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng ghê tởm đối với pháp

không ghê tởm", vị ấy trú ở đây với tưởng ghê tởm... Nếu vị ấy muốn: "Từ bỏ cả hai không ghê tởm và ghê tởm, ta sẽ trú xả, chính niệm tỉnh giác", vị ấy trú ở đây với xả, chính niệm tỉnh giác.

Vượt qua một cách hoàn toàn các sắc tưởng, chấm dứt các tưởng đối ngại, không tác ý các tưởng sai biệt, vị ấy nghĩ rằng: "Hư không là vô biên" ấy đạt đến và trú Không vô biên xứ. Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng từ tâm giải thoát lấy Không vô biện xứ làm tối thắng: Ở đây là trí tuệ của Tỷ-kheo không đạt tới giải thoát cao hơn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập hỷ tâm giải thoát như thế nào? Thú hướng như thế nào? Tối thắng như thế nào? Quả như thế nào? Cứu cánh như thế nào? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với hỷ... tu tập xả giác chi câu hữu với hỷ liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng ghê tởm đối với pháp không ghê tởm", vị ấy trú ở đây với tưởng ghê tởm... Nếu vị ấy muốn: "Từ bỏ cả hai không ghê tởm và ghê tởm, ta sẽ trú xả, chính niệm tỉnh giác", vị ấy trú ở đây với xả, chính niệm tỉnh giác... Vượt qua Không vô biên xứ một cách hoàn toàn, vị ấy nghĩ rằng: "Thức là vô biên" , vị ấy đạt đến và trú Thức vô biên xứ. Này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng hỷ tâm giải thoát lấy Thức vô biên xứ làm tối thắng. Ở đây là trí tuệ của Tỷ-kheo không đạt tới giải thoát cao hơn.

Và này các Tỷ-kheo, tu tập xả tâm giải thoát như thế nào? Thú hướng như thế nào? Tối thắng như thế nào? Quả như thế nào? Cứu cánh như thế nào? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-Kheo tu tập niệm giác chi câu hữu với xả... tu tập xả giác chỉ câu hữu với xả, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng ghê tởm đối với pháp không ghê tởm", vị ấy trú ở đây với tưởng ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng không ghê tởm đối với pháp ghê tởm", vị ấy trú ở đây với tưởng không ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: "Ta sẽ trú với tưởng không ghê tởm đối với pháp ghê tởm và pháp không ghê tởm", vị ấy trú ở đây với tưởng không ghê tởm. Nếu vị ấy muốn: "Từ bỏ cả hai không ghê tởm và ghê tởm, ta sẽ trú xả, chính niệm tỉnh giác", vị ấy trú ở đây với xả, chính niệm tỉnh giác. Sau khi vượt qua Thức vô biên xứ một cách hoàn toàn với ý nghĩ: "Không có vật gì", vị ấy chứng đạt và trú Vô sở hữu xứ. Ta nói rằng, này các Tỷ-kheo, xả tâm giải thoát lấy Vô sở hữu xứ làm tối thắng. Ở đây là trí tuệ của Tỷ-kheo không đạt tới giải thoát cao hơn."

Phần II. Luận giải đoạn kinh

Đoạn kinh này thuộc nhóm kinh dạy về Tứ Vô Lượng Tâm (từ, bi, hỷ, xả) và phương pháp phát triển chúng đến mức tối thắng qua bốn tầng Vô Sắc định:

Từ tâm giải thoát tối thắng ở Không vô biên xứ
Bi tâm giải thoát tối thắng ở Không vô biên xứ
Hỷ tâm giải thoát tối thắng ở Thức vô biên xứ
Xả tâm giải thoát tối thắng ở Vô sở hữu xứ

Đoạn kinh hướng dẫn sự đoạn tận năm triền cái (tham, sân, hôn trầm - thụy miên, trạo cử - hối quá, nghi), rồi trải tâm vô lượng khắp bốn phương, trên, dưới, bề ngang, vô biên giới. Sau đó, là cách tu tập mỗi tâm vô lượng, hướng đi (thú hướng) để đạt chỗ cao nhất (tối thắng). Đoạn kinh còn chỉ dạy cách làm chủ các tưởng (ghê tởm, không ghê tởm, hoặc vượt lên cả hai để trú xả), và liên kết mỗi tâm vô lượng với niệm giác chi cho tới xả giác chi theo cách thức viễn ly, ly tham, đoạn diệt.

Phương thức tu tập

Đoạn tận triền cái, các pháp uế nhiễm tâm, các pháp làm yếu ớt trí tuệ, sau đó phát khởi tâm vô lượng và duy trì khắp phương xứ, vô biên giới, không giới hạn phạm vi, đối tượng. Khi phát khởi tâm vô lượng, phải điều hướng kết hợp với bảy giác chi, từ niệm giác chi cho tới xả giác chi để giữ sự tỉnh giác, có trí tuệ. Chuyển hóa nhận thức qua việc làm chủ các loại tưởng, thấy sự vật không bị dính mắc vào nhị nguyên “ưa – ghét”. Vì chính kiến là tứ đế, là trí thấy vạn vật, vạn pháp đều duyên sinh duyên khởi và duyên diệt, nên không để dính mắc vào tưởng. Nhờ đó mà hành giả tiến vào các tầng thiền vô sắc tương ứng, đạt tới chỗ tối thắng của từng tâm vô lượng.

Từ tâm giải thoát bản chất là lòng thương rộng lớn, không hận, không sân. Tối thắng của tâm này là Không vô biên xứ, tức tâm mở rộng không giới hạn, vượt mọi chấp vào hình tướng. Bi tâm giải thoát là sự thương xót sâu sắc trước khổ đau. Tối thắng cũng lấy Không vô biên xứ làm chỗ an trú, vì lòng bi mở rộng vô biên. Hỷ tâm giải thoát có bản chất là hạnh phúc, không phân biệt cảnh. Tối thắng của hỷ an trú trong Thức vô biên xứ vì tâm hỷ dựa trên nhận thức vô biên, nhận biết khắp pháp giới. Xả tâm giải thoát là xả bỏ mọi pháp chấp, giữ tâm phẳng lặng trước thuận nghịch. Đạt tới tối thắng là an trú trong Vô sở hữu xứ, buông hết mọi đối tượng chấp thủ, đạt trạng thái “không có gì” để bám víu.

Khác biệt “đặc thù, thù thắng, sai biệt” với ngoại đạo

Ở đoạn kinh trên, du sĩ ngoại đạo hỏi rằng họ cũng tu tập pháp môn từ, bi, hỷ, xả, thì điều gì là khác biệt giữa trí tuệ của đức Phật với họ?

Điều khác biệt nằm ở chỗ nhiều hệ phái ngoại đạo thời đó xem định vô sắc là cứu cánh, là sự đồng nhất với Phạm Thiên hay là Đại ngã vũ trụ. Còn trong tinh thần Phật giáo thì "tối thắng" của từng vô lượng tâm vẫn chưa là giải thoát rốt ráo , chỉ ở các tầng tưởng vô sắc đó thì "trí tuệ của tỳ kheo không đạt tới giải thoát cao hơn". Niết-bàn không đồng nhất với bất kỳ cảnh giới định nào; nó là đoạn tận lậu hoặc, đạt bởi Bát Chính đạo, Tứ thánh đế và tuệ quán.

Các vô lượng tâm liên hệ tới Bảy Giác chi và hướng tâm tới viễn ly, ly tham, đoạn diệt với mục đích đạt tới sự tối hậu của tâm vô lậu đó, chứ không phải để chứng đắc cảnh giới và mắc kẹt trong cảnh giới đó. Như vậy, trở thành chấp ngã. Tinh thần mà đức Phật dạy chính là ngay cả khi an trú cảnh giới của tứ Vô lượng tâm vẫn phải quán vô ngã của các tầng định này. Ngoại đạo không làm chủ được tưởng, thiên lệch vào 1 tưởng và mắc kẹt trong các tầng trời tưởng. Phật giáo dạy về sự xả bỏ cả hai trường phái tưởng (ghê tởm hoặc không ghê tởm) với các loại đối tượng được tưởng hiện hữu để trú xả, giữ vững chính niệm tỉnh giác.

Kết luận

Trong khi các du sĩ ngoại đạo và các phương pháp hành thiền của họ coi các tầng tưởng lạc là cứu cánh, thì đức Phật hướng dẫn thực hành thiền quán tứ niệm xứ trong ý thức, học cách ghi nhận, vượt qua các tầng tưởng để hướng đến xả bỏ một cách tuyệt đối.

Thanh lọc tâm ý bằng giới hạnh, quán chiếu trí tuệ để đoạn tận năm triền cái. Rải từ, bi, hỷ, xả theo muôn phương, liên hệ viễn ly, ly tham, đoạn diệt. Điều hướng tâm xả bỏ, giữ chính niệm, không để đồng nhất bất kì cảnh giới nào thành cứu cánh.

Cư sĩ Phúc Quang

Tài liệu: Tương ưng bộ kinh, Chương VI: Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi, Phẩm: Từ, Dịch giả: HT.Thích Minh Châu.